MARKUS SEIFERT

KONTAKT

www.MarkusSeifert.com

+49 170 242 999 5

markus@markusseifert.com

Checkliste - Saubere Kommunikation ohne “ABER”

Check 1:

Habe ich anerkannt, was der andere eingebracht hat?

- Prüfe, ob du zunächst zeigst, dass du den Beitrag des anderen verstanden hast. So entsteht Vertrauen und Offenheit.

Check 2:

Habe ich präzise meinen Fokus gesetzt?

- Achte darauf, den Kern deiner Aussage klar zu formulieren.
- Vermeide das Wort „aber“, weil es beim Gegenüber Verteidigung auslöst.
- Nutze stattdessen „und“, „gleichzeitig“, „während“, „deshalb“ oder „dann“.

Check 3:

Führt mein Satz zu einem Ergebnis?

- Jede Aussage sollte zu einem Ergebnis führen – Einsicht, Entscheidung oder Handlung.
- Wenn dein Satz kein Ziel hat, verliert er an Wirkung.

Tipp:

- Starte den 7-Tage-Worttausch – ersetze in deinen Gesprächen „aber“ durch verbindende Worte. Beobachte, wie sich deine Kommunikation verändert.

C H E C K L I S T E

Ein Wort. Ein Cut.
Das Gespräch ist vorbei...

Manchmal reicht ein einziges Wort, um ein Gespräch in die falsche Richtung zu lenken. Das Wort „aber“ ist genau so ein Stolperstein.

Es löscht alles, was du zuvor gesagt hast, und lenkt die Aufmerksamkeit deines Gegenübers auf den Widerspruch und nicht auf deine Botschaft.

Diese Checkliste ist dein kompakter Begleiter,
um das ab heute zu ändern. Sie hilft dir,
in Gesprächen bewusster zu reagieren,
Brücken statt Barrieren zu bauen und
jedes „aber“ in eine Chance für Verbindung zu verwandeln.

Nutze sie im Alltag, in Meetings oder im Coaching –
überall dort, wo du klar, respektvoll und souverän
kommunizieren willst.

Tipp:
Drucke sie aus, lege sie sichtbar auf deinen Schreibtisch oder hänge sie an dein Whiteboard.
Und wenn du magst: Starte den 7-Tage-Worttausch – dein Training für mehr Wirkung in jedem Gespräch.

Ich wünsche dir dabei

V I E L
E R F O L G

Markus Seifert